

毎日のように「観測史上最高気温」といったニュースが報じられるほど、厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。平素より、南丹圏地域リハビリテーション支援センターの活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

酷暑のために外出や集まりも控えざるを得ない状況が続いておりますが、地域の皆さまが少しでも健やかに日々を過ごしていただけるよう、今後も活動を続けてまいります。引き続き、ご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



第1回・第2回 看護職・介護職リハビリテーションステップアップ研修

今年度第1回目の研修では、昨年度の参加者アンケートで多かった「現場で使えるリハビリを教えてください」とのご要望にお応えし、『介護現場で役立つ運動療法の基礎とリスク管理』をテーマに、講義および実技を実施いたしました。リスク管理の項目では、これからの時期に特に重要となる高齢者の熱中症予防について、大塚製薬株式会社の片谷様よりご講話いただきました。参加者からは、「あらためて熱中症の危険性を認識することができて良かった」といった感想も寄せられました。まだまだ暑い日が続きますが、高齢者の皆さまが、安心して運動を続けていけるよう、日々の見守りや声かけをどうぞよろしくお願いいたします。



5/15 開催



先月開催の第2回ステップアップ研修では、川西診療所の理学療法士・リンパドレナージストである木村先生を講師にお迎えし、『浮腫に対するリハビリテーションとリンパドレナージの実践』と題して、講義と実技を行いました。

現場では浮腫を抱える患者様・利用者様が多くおられるためか、これまでの（対面）研修の中でも最も多くの方にご参加いただき、大変有意義な会となりました。実技では、リンパドレナージの手技における圧の加え方が想像よりもソフトであったことに驚かれた方も多く、実際に体験することで理解が深まった様子が見られました。

また、ドレナージを受けられる施設や人材が限られている現状で、講師の先生のような存在は非常に貴重であると感じました。今後、多くの方がこの分野について学び、対応できるセラピストが増えていくことを期待しています。

6/11 開催

地域支援活動

亀岡市千代川町・保津町 など



社会福祉協議会などからのご依頼を受け、地域の自治会において講話や体操を随時実施しております。定期的開催される高齢者サロン活動などに対して、皆さまの健康増進に少しでもお役立ていただけるよう、助言や提案を行っております。

先日は亀岡市保津町にて、自己検脈の方法をご紹介し、安静時や運動時に測定する習慣を身につけていただくことの大切さについてお話しいたしました。



亀岡市社会福祉協議会 ファミリーサポートセンター 全体交流会「おいで～おいで～オープンDAY」

5月18日 ガレリアかめおか「かめまるランド」で、亀岡市社会福祉協議会ファミリーサポートセンターの全体交流会「おいで～おいで～オープンDAY」が開催され、親子体操のプログラムを担当いたしました。当日は17家庭の皆さまにご参加いただき、音楽に合わせたリズム体操を行いました。参加されたお子さまの年齢層が幅広く、小さなお子さまにとってはやや難しい動きもありましたが、「もうちょっとやりたい!」という嬉しいお声もいただきました。

また参加者の中には、お子さまの発達について悩みを抱えておられる保護者の方もいらっしゃいました。さまざまな個性を持つお子さまが安心して参加できる運動の場があることの大切さをあらためて感じました。今後の南丹圏域地域リハビリテーション支援センターの活動においても、そのような視点を大切にしながら取り組んでいきたいと考えています。



第1回 事例検討会

7月22日、第1回事例検討会を開催いたしました。今回のテーマは「不整脈と心不全」で、京都中部総合医療センター循環器内科副部長の加藤先生を講師にお迎えしました。当日は20名を超える方々にご参加いただき、心不全の基礎知識から不整脈の病態・治療法に至るまで、実際の事例を交えながら最新の知見をわかりやすくご解説いただきました。参加者からは「代表的な不整脈である心房細動についてとてもよく理解できた」との声が寄せられました。後半は、一般的な心不全症例をもとにグループワークを行い、多職種で意見を交わしながら、さまざまな視点から症例を考察しました。地域内での交流も深まり、非常に有意義な時間となりました。心不全を抱える患者・利用者様は、私たちの現場には多くいらっしゃいます。今回の学びが、今後の臨床実践に役立てられることを願っております。

心不全の治療

<Fantastic 4>

- ① ACE阻害薬/ARB/ARNI: エナブラリル、テルミサルタン、エンレスト
- ② SGLT2阻害薬: ジャディアンス、スーグラ
- ③ β遮断薬: ビソプロロール、カルベジロール
- ④ MRA: スピロノラクトン、セラフ

<その他>

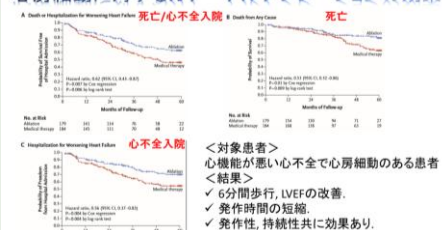
- ✓ 浮腫や胸水あり⇒利尿剤、フロセミド、アゾセミド、トルバタン
- ✓ カテーテル治療後⇒抗血小板薬: アスピリン、エフィエント
- ✓ 心房細動⇒抗凝薬: ワーファリン、リクシアナ、リバーロキサバン
- ✓ 高血圧症: 降圧薬
- ✓ 糖尿病: 血糖降下薬

心房細動の弊害

- ✓ 頻脈になる、脈が乱れることで心負荷が大きくなり心不全の原因になる
- ✓ 心不全を起こすとしんどいので動かなくなる
- ✓ 認知機能が低下してしまう

ADLが低下、介護度の上昇、入退院の繰り返し
自宅退院困難、受け入れ先が決まらない
高齢社会の問題そのもの

心房細動に対するカテーテルアブレーションの効果



加藤先生講義スライド（抜粋）

《南丹圏域地域リハビリテーション支援センター 今後の研修会》
9/25（木） 歩行補助具の基礎と選定のポイント～現場で役立つ実践知識～
10/29（水） 高齢者のスキンケアと褥瘡予防のためのポジショニング

ぜひ
ご参加
ください



＜今日のヨガポーズ & 編集者のひとり言＞

【三角のポーズ Trikonasana】

足を大きく開き、体を横に倒しながら腕を伸ばすことで、体側を気持ちよく伸ばし、バランス感覚や柔軟性を高めてくれます。胸を開いて深い呼吸を意識することで、心身ともにリフレッシュされる感覚も味わえます。ヨガの代表的なポーズのひとつですので、皆さまもぜひ挑戦してみてくださいね。

「をりふし」夏号をお読みいただきありがとうございました。

最近では10月くらいでも、もはや夏。皆さま体調崩さないようにお過ごしください

【編集・発行】

京都中部総合医療センター リハビリテーション科内 南丹圏域地域リハビリテーション支援センター
TEL: 0771-42-2510 (代) FAX: 0771-42-2528
Email: rehashien@kyoto-chubumedc.or.jp 担当: 谷本